

ほけん便り No. 3

令和元年 6月 7日
担当 3-3 保健委員

●梅雨の健康

体調不良に陥りやすいといわれている梅雨の季節がやってきます。今回は、梅雨や暑い夏も元気で健康的に乗り切る体調管理のコツをお教えします。

●梅雨の体調不良の原因と症状

- ①昼夜の寒暖差が激しいことが多いため体がストレスを感じ、疲れやすくなるといわれています。
- ②低気圧や雨で薄暗い日が続くため、体を休みモードにする「副交感神経」が優位になり、だるさを感じる場合があります。

出やすい症状

だるい、疲れやすい、頭痛、めまい、吐き気、食欲不振、肩こりなど
体調不良を感じたら、梅雨のせいだと割り切って、無理をせずゆっくり体を休めましょう。

●梅雨を元気で乗り切るポイント

- ・自律神経のバランスを整えるため規則正しい生活と良質な睡眠
- ・適度な運動

運動不足で血行が悪くなり、老廃物等が体に溜まりやすくなります。家の中で簡単にできるストレッチなどをするのがオススメです。

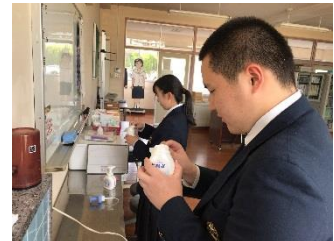
- ・疲労回復に効果的な「ビタミンB群」を摂る
- エネルギー産生に必要な栄養素で、不足すると疲労物質が蓄積されやすくなるといわれています。

<ビタミンB群を多く含む食材>

豚肉、レバー、さば、キムチ、納豆 など



冷水器の清掃をする保健委員



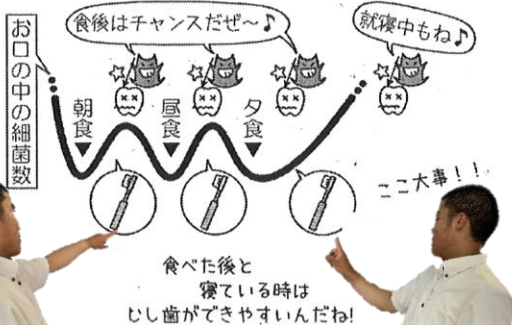
ハンドソープ入れの手入れをする保健委員

校内の環境を整備して波高生の清潔に努めます!

●口の中の健康

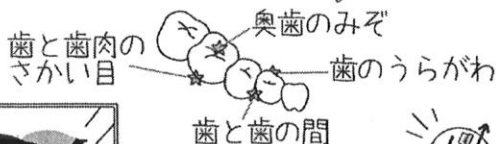
きちんともみがけてる?

なぜ食べてすぐ磨くの?



1本1本 丁寧に!

1本の歯でも、みがくところはたくさん!



かがみを見ながら、たてに、よこに、みがきましょう。

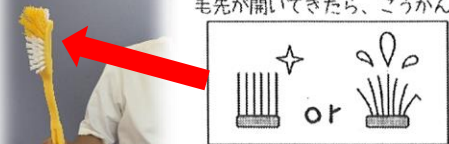


歯ブラシ傷んでない?

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。



毛先が開いてきたら、こうかんしょ!



歯科検診でZS(歯石)と言われた人は..

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的にはきれいにしてもらいましょう。



6月4日〜10日
歯と口の健康週間

保健室より保護者の皆様へ

一眼科検診よー

去る5月22日、波佐見町のすが眼科の菅 英毅院長による眼科検診を実施しました。

丁寧な検診をしていただき、さらに詳しい検査や治療が必要と思われる生徒に対しては受診勧告の指示を受けました。

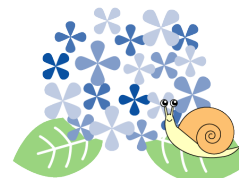
また、菅先生より、最近の高校生のコンタクトレンズ使用上の注意について、以下のようなご助言がありましたので、是非参考にされ、各御家庭でもお子様のコンタクトレンズ使用状況につきまして適切な管理・観察をお願いいたします。



コンタクトレンズ使用上の注意

コンタクトレンズは使用の仕方を誤ると、重大な眼の疾患に繋がることがあります。以下の注意事項をしっかりと守って正しく使うようにしましょう。

- ① レンズを扱う前には手をしっかり洗うこと。
- ② コンタクトレンズはよく洗浄すること。
- ③ レンズの使用時間を守ること。
- ④ つけたまま寝ないこと。
- ⑤ レンズは視力に合ったものをつけること。インターネットなどで簡単に購入せず眼科医のもと正しく処方されたものを使用した方が良い。
- ⑥ 眼に傷があるときやアレルギー症状があるときはコンタクトレンズの調子も悪いので使用は控えること。



一保健室の利用状況よー

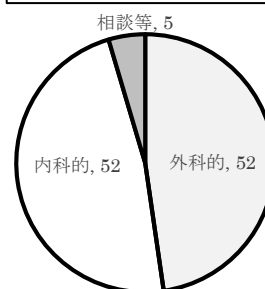
6月にはいって制服も夏服に移行し、校内には、より一層はつらつと元気な波高生の姿が見られます。まだ今のところ大きな熱中症の症状での来室はありませんが、これから夏に向けて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨時で湿度も高く、むし暑く感じる日が増えてきます。こまめな水分補給、日差し対策、そして十分な睡眠と日頃からのバランスの取れた栄養補給など、夏の健康管理に、今後ともご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

4月と5月の保健室利用状況を振り返ってみますと、頭痛や腹痛など内科的な訴えでの来室がほとんどですが、登下校中のけがなども数件見られました。幸い、これまでは大けがには至っていませんが、特に自転車転倒の際の打撲や擦過傷は時として大事故にも繋がりがねません。安全面の配慮も是非お願いいたします。

※保健室利用状況

4月	外科的		内科的		相談等	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
	13	15	9	18	0	4
5月	外科的		内科的		相談等	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
	13	11	7	18	1	0

4・5月の利用状況(人)



世の中では悲惨な事件・事故が続きます。

保健室からも下校する生徒に向かって「気をつけて帰りなさいね」という声かけを心がけています。今日も明日も波高生が無事に帰宅しますように……